



לימודי רפואה תזונתית לאור גישת הרמב"ם

תוכנית הלימודים – סילבוס מפורט

הקדמה:

תוכנית הלימודים הינה באוריינטציה מדעית וכוללת הסברים פיסיוולוגים מעמיקים, לצד מקורות היהדות הרלוונטיים בכלל ומשנתו הרפואית של הרמב"ם בפרט. 30 מפגשים. פעם בשבוע. משך כל מפגש – 3.5 שעות. היקף הלימודים – 120 שעות אקדמאיות. ההרצאות מועברות על ידי ד"ר גיל יוסף שחר (M.D)

התוכנית בנויה ממספר חלקים:

- מבוא רפואי - האנטומיה והפיזיולוגיה של מערכת העיכול והספיגה
- הכימיה של המזון - הכרות מעמיקה עם המזונות הנפוצים בתזונת אדם
- למידה על שיטות תזונתיות שונות כולל פרוטוקולים לניקוי רעלים – היתרונות והחסרונות של כל שיטה
- הטיפול התזונתי והתאמתו למטופל, כולל ניתוח בדיקות הדם של המטופל, הדגשים לבעיות בריאות נפוצות בחברה המערבית, כגון עודף משקל, סכרת, יתר לחץ דם, עצירות, צרבות, מעי רגיז/רגיש, אוסטיאופורוזיס, תת פעילות בלוטת התריס ועוד.

להלן פירוט על כל חלק וחלק.

חלק א- מבוא רפואי – האנטומיה והפיזיולוגיה של מערכת העיכול והספיגה

1. מבוא לגישת הרמב"ם לריפוי וחולי
2. תשעת האלמנטים המשפיעים על בריאות האדם על פי הרמב"ם
3. חמשת הרגלי האכילה המשפיעים על ספיגת המזון
4. החלקים האנטומיים המרכיבים את צינור העיכול
5. הקיבה – תפקיד ואופן פעולה
6. עיכול חלבונים במערכת העיכול
7. הרוק – הרכב כימי, תפקידיו, השפעתו על ספיגה, מה משפיע על כמות ייצורו
8. פירוק עמילן במערכת העיכול
9. עיכול שומנים – פירוק במערכת העיכול ואופן ספיגתו אל מחזור הדם
10. ההורמונים המשפיעים על וויסות תחושות רעב ושובע – מהם וכיצד שולטים ברמתם.
11. הקשר הפיזיולוגי בין חוסר שינה לעליה במשקל ובין תת תזונה לבעיות פוריות
12. רקמת השומן הגוף – הרכבה וההורמונים המשתחררים ממנה



13. הסיבה הפיזיולוגית - הורמונלית לכישלון רוב הדיאטות
14. גישת היהדות לאופן האכילה הראוי – תנוחת הגוף בעת האכילה, קצב האכילה, היכן לאכול, עם מי לאכול, כמה לאכול, המצב הרגשי בזמן האכילה ועוד.
15. ההשפעה של כמות הקלוריות על מדדי בריאות – סקירת מחקרים
16. רדיקלים חופשיים ונוגדי חמצון – אופן פעולתם והשפעתם על הבריאות
17. מערכת העצבים – אנטומיה ופיזיולוגיה.
18. מערכת העצבים – כיצד ניתן לאזן את המערכת הסימפתטית והפארה-סימפתטית.
19. שילוב פחמימות וחלבונים באותה ארוחה – מהי ההשפעה הפיזיולוגית
20. הקשר הפיזיולוגי בין המצב הנפשי למשקל
21. עיתוי האכילה הנכון
22. אכילה לילית – מהי ההשפעה הפיזיולוגית של אכילה לפני השינה.
23. התריסריון – תפקידיו ואופן פעולתו
24. הלב לב – תפקידיו והתאים המרכזים שנמצאים בו וההורמונים שהם מייצרים
25. שתיית מים – כמה לשתות, מתי לשתות, מתי לא לשתות, טמפ' המים הרצויה, שיטות שונות לטיהור מים.
26. חשיבות תדירות היציאות וכיצד ניתן לשפר זאת באמצעות רפואה תזונתית.

חלק ב- הכרות מעמיקה עם המזונות הנפוצים בתזונת אדם

1. השומנים – מבנה כימי במזון, מבנה מרחבי, שלושת השיטות לסיווג שומנים.
2. שומנים – הכרות עם סוגי השומנים – שומן רווי, חד בלתי רווי, רב בלתי רווי
3. שומן טרנס (שומן מוקשה) - תהליך הייצור, מדוע ייצרו אותו, השפעתו על הבריאות, שומן הטרנס בטבע, ההבדל בין מוקשה למוקשה חלקית ועוד.
4. תכונות שומנים – רגישות לחמצון, נקודת העשן (smoke point) והגורמים המשפיעים עליה. מה קורה לשמן בטיגון.
5. אומגה 6 ואומגה 3 – שומנים בעלי תפקיד בוויסות מערכת החיסון. הכרות מעמיקה.
6. אומגה 3 – תפקיד, סוגי אומגה 3, המקורות בטבע, היציבות, ההמרה בין הסוגים השונים, ההקשר הצמחוני-טבעוני ובחינת החלופות ומידת יעילותן.
7. חומצות שומן חופשיות בדם – התיאוריות השונות על הסיבה והתוצאה וכיצד ניתן להקטין את כמותן
8. הייחודיות של חומצות שומן באורך בינוני
9. הכרות עם השומנים הנפוצים בתזונת האדם – שמן זית, שמן קנולה, שמן סויה, שמן זרעי חמניות, שמן תירס, שמן דקלים, שמן זרעי ענבים, שמן בוטנים, שמן שומשום
10. שמן קוקוס – הרכבו הכימי הייחודי, תכונותיו והשפעתו על הבריאות.
11. הכולסטרול – סוגי הכולסטרול (הטוב, הרע וסוגים נוספים). תפקידי הכולסטרול. אופן תנועתו בדם. מדוע הוא שוקע בדופן העורקים וכיצד למנוע זאת. שתי השיטות לסיווג ה LDL. מהי האסטרטגיה הנכונה לטיפול בבעיית הכולסטרול בחברה המערבית. כיצד להוריד רמות כולסטרול רע באופן טבעי וכיצד להעלות רמות כולסטרול טוב. פיטו-סטרוולים בצומח והשפעתם על רמות הכולסטרול. מהי הגישה של הרפואה התזונתית לבעיית הכולסטרול.



12. מוצרי חלב – אופן הגידול, השפעת הפסטור, הרכב כימי, אופן הייצור בתעשייה של מוצרי חלב, שאלת הסיידן בחלב והקשר לאוסטיאופורוזיס. פרדוקס הסיידן. הקשר בין צריכת מוצרי חלב ותחלואה מסוגים שונים. ההבדל בין גבינות רכות לקשות. חלב עיזים לעומת חלב פרה. ההשפעה ההורמונלית של מוצרי חלב. המלצות הרמב"ם בנושא מוצרי חלב.
13. דגים – הרכב תזונתי, דגי ים לעומת דגי בריכה, הזיהום בדגים, אומגה 3 בדגים, שמן דגים הנמכר כתוסף, המלצות הרמב"ם בהקשר לאכילת דגים.
14. בשר – הרכב תזונתי, השפעת אופן הגידול על הרכב הבשר, הקשר בין צריכת בשר לתחלואה. בשר מעובד. אופן גידול עופות. תזונת בעלי החיים בתעשייה. המלצות הרמב"ם בהקשר לאכילת בשר.
15. גישת היהדות לאכילת בשר – בחינה של המקורות בתנ"ך ובגמרא.
16. ביצים – ההרכב של חלבון וחלמון הביצה וההשוואה ביניהם. קרטנואידים בביצה (לוטאין וזקסנטין) והשפעתם על הבריאות. כולין – תפקידיו והמקורות הנוספים שלו בטבע. ההשפעה של צורות ההכנה השונות של הביצה על ספיגת ויטמינים (ביצה קשה לעומת חביתה, ביצה רכה וכו'). ביצים וכולסטרול – הפרדוקס ופתרונו. ביצי חופש – היתרונות והבעיות וסקירת מחקרים בנושא. דעת הגמרא על אכילת ביצים.
17. פחמימות – עמילנים וסוכרים פשוטים. סיווג הפחמימות ואופן עיכולם במערכת העיכול. הכרות מעמיקה עם הסוכרים הפשוטים (גלוקוז, פרוקטוז וגלקטוז). הכרות עם המקורות הטבעיים לסוכר – סילאן, אגבה, מולסה ודבש. הכרות עם מבנה העמילן. עמילן עמיד – מהו ואיך הוא משפיע על בריאותינו?
18. סיבים תזונתיים – סוגי הסיבים השונים. הסיבים כמצע גידול פרוביוטי.
19. הכרות עם האגר והקוזו - המסמיכים בעולם הטבעוני. ממה בדיוק הם עשויים והאם הם טובים לבריאות
20. הלחם – המזון הנפוץ ביותר בעולם. סוגי הדגנים השונים מהם עושים לחם, ההבדל הכימי בין קמח לבן לקמח מלא. שיטות שונות להפקת קמח והשפעתם על הלחם. ייצור לחם בתעשייה, שילוב של שמן בלחם. אכילת לחם במקורות היהדות. שיטות שונות להתפחת בצק (שמרים לעומת מחמצת שיאור). לחם מונבט וטרום מונבט. קמח מלא בישראל סטטוס חוקתי. ההשפעה של קליית לחם בטוסטר על ההרכב הכימי וההקשר הבריאותי.
21. נבט החיטה, מהו, הרכבו ומה התועלות בצריכתו.
22. שמרי בירה, מהם בדיוק, מה הרכבם התזונתי והאם כדאי לצרוך מהם.
23. שילוב של שמן ופחמימות. מה ההשפעה הפיזיולוגית.
24. ירקות – השפעת אופני הכנה שונים על הערך התזונתי של הירקות (טיגון, בישול, אפיה, סיר לחץ, קלייה, מיקרוגל, אידוי). עלים ירוקים, נבטים ירוקים (נבטי חמניה, נבטי ברוקולי, נבטי אלפלפא, נבטי כוסמת, נבטי אפונה, נבטי קייל) – התועלת שבאכילתם. ירקות אורגניים לעומת קונבנציונליים – מה מראים המחקרים. אכילת ירקות בהתאם לעונות השנה וההשפעה על ההרכב התזונתי. גידול ירקות על מים – היתרונות והבעיות. שיטות שונות לשטיפת ירקות על מנת להסיר את שיירי חומרי ההדברה. ירקות סולניים והשפעתם על מצבי דלקת. דברי חז"ל בהקשר לאכילת ירקות.
25. פירות – פירות חיים לעומת פירות יבשים. פרי התמר. עיתוי אכילת הפירות. שילובי פירות. מיצי פירות.
26. סויה – לימוד על סרטן השד והקשר ההורמונלי. לימוד על הפיטו-אסטרונים בסויה. הקשר בין צריכת סויה לסרטן השד בבעלי חיים ובבני אדם. השפעה של מוצרי סויה על תינוקות ועל ספירת זרע. השפעה של אופן הכנת הסויה על כמות הפיטו-אסטרונים. הכרות עם מוצרי הסויה השונים – טופו, חלב סויה, טמפה, נאטו, מיסו, רוטב סויה.



27. הערך הגליקמי (האינדקס הגליקמי) – מהו, כיצד ומדוע יצרו אותו. השימושים שלו וחסרונותיו. העומס הגליקמי. אינסולין אינדקס.
28. מזונות חומציים לעומת בסיסיים. מה אומרות הגישות השונות לגבי מזון חומצי או מזון בסיסי. האם מזון חומצי גורם לאוסטיאופורוזיס ולסרטן? מה גילו המחקרים על תזונה חומצית או בסיסית?
29. חומצה פיתית וחומצה אוקסלית במזונות השונים והשפעתם על ספיגת מינרלים. כיצד מנטרלים חומצות אלו.
30. השפעת טמפ' המזון על הרכבו וזמינות מרכיביו.
31. מושגים והגדרות – קלוריה, BMI, BMR, ORAC, צפיפות תזונתית, זמינות ביולוגית ועוד.

חלק ג- למידה על שיטות תזונתיות שונות כולל פרוטוקולים לניקוי רעלים

1. צמחונות וטבעונות – האתגרים, החסרים הפוטנציאליים, ההתאמה למין האנושי. הדרכה לתזונה צמחונית וטבעונית נכונה. כיצד לשפר ספיגת מינרלים בתזונה טבעונית.
2. ויטמין B12 - תפקידיו, ארבעת הסוגים שלו, תהליך ספיגתו אל מחזור הדם. השפעה של חימום על B12, ספירולינה ו B12, האתגר והבעיות באיבחון חסר B12, האם אפשר היה להיות טבעוני לפני פיתוח ה B12 הסינטטי – מה מראים המחקרים בנושא. הבעיות בתוספי B12. מהם תוספי התזונה שצמחוני-טבעוני חייב לקחת.
3. צמחונות וטבעונות – גישת היהדות מהבחינה האידיאולוגית.
4. שיטת שלטון – ההגינה הטבעית. עקרונות השיטה, חסרונות ויתרונות.
5. שיטת קינגסטון – עקרונות השיטה
6. מקרוביוטיקה – עקרונות השיטה
7. שיטת 80/10/10 – עקרונות השיטה, חסרונות ובעיות. יתרונות.
8. שיטת או ויגמור – עקרונות השיטה, יתרונות וחסרונות
9. שיטת הפליאו – יתרונות וחסרונות
10. דיאטה קטוגנית – מה זה, מה הרציונאל? למי זה מתאים?
11. ניקוי רעלים – כיצד הגוף מנקה רעלים מסוגים שונים. תהליך ניקוי הרעלים בכבד ושלביו השונים. ההבדל בין רעלים מסיסי מים לרעלים מסיסי שומן. הכרות עם הפרוטוקולים הנפוצים לניקוי רעלים – צום מיצים, צום פירות, מונו-דיאט, ניקוי איורודי, צום מים והשפעתו הפיזיולוגית. הסכנות בניקוי רעלים. כיצד יש להכין את הגוף לקראת ניקוי רעלים. היציאה מתוכנית הניקוי- כיצד שוברים את הצום. סילוק מתכות כבדות. אמצעים שאינם תזונתיים לעידוד סילוק רעלים מהגוף. בדיקות מעבדה לזיהוי רמת רעלים בגוף.
12. איזורי ה blue zones- האיזורים בהם חיות הקהילות מאריכות החיים ביותר בכדור הארץ. הכרות עם הרגלי החיים ותזונתם של הגרים באיזורים אלו.



חלק ד- הטיפול התזונתי והתאמתו למטופל, כולל ניתוח בדיקות הדם של המטופל, ניהול המפגש הטיפולי ועוד

1. קריאה וניתוח של בדיקות דם. התמקדות במדדים הרלוונטיים לטיפול טבעי-תזונתי. זיהוי סוג האנמיה על פי בדיקות הדם, המוגלובין סוכרי, מינרלים, ברזל, פריטין, מדדי דלקת, שומנים בדם, סוכר, תפקודי כבד, תפקודי כליה, המדדים התקינים על פי קופות החולים והמדדים התקינים באמת. סימנים לחסרים תזונתיים על פי בדיקות הדם.
2. ניתוח התזונה של המטופל באמצעות מחשבון תזונה (כרונומטר). הבנה של יתרונותיו ומגבלותיו של מחשבון התזונה.
3. התזונה לאדם הבריא – התזונה שתמנע מחלות וגם תעודד ריפוי מחלות כרוניות.
4. דגשים תזונתיים למבוגרים וקשישים, ילדים ותינוקות, נשים בהריון ונשים מניקות.
5. דגשים תזונתיים לעוסקים בספורט.
6. הטיפול התזונתי בבעיות הבריאות הנפוצות – כגון עודף משקל, כולסטרול, עצירות, סכרת, יתר לחץ דם, אוסטיאופורוזיס, צרבות, מעי רגיז/רגיש, פיברומיאליגיה ועוד.
7. טיפולים טבעיים נוספים שאינם תזונתיים וחשוב לשלבם בתוכנית הטיפול.
8. המפגש הטיפולי – ההכנה לפני המפגש, ניהול המפגש, שלבי המפגש, שאלות אבחנתיות, הדינמיקה במפגש, ליווי לאחר המפגש. יצירת מוטיבציה אצל המטופל, יצירת בטחון ואמונה של המטופל במטפל ובטיפול.
9. מתן כלים שיעזרו לנו לגרום למטופל להתקדם לכיוון ריפוי.
10. הנחיות מפורטות למטופל כיצד לצמצם חשיפה לרעלים (חיוני לריפוי ממחלות כרוניות)
11. סיוע באנשי מקצוע בתחומים משיקים – תנועה, מגע, נשימה, טיפול רגשי ועוד.
12. החשיבות של איזון המצב הנפשי - רגשי של המטופל וכלים לאיזון הנפש על פי היהדות.

ח.ל.ט

התוכנית כפופה לשינויים על פי שיקול דעת המרכז.